

# この数字は なんででしょう？



鶴田 浩子  
本会管理栄養士

このコラムでは、食と健康に関する数字から  
日頃の習慣の振り返りにつながるような情報をご紹介します。

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

第 6 回

## 25g

### → WHOが推奨する1日の糖類摂取量

(1日の摂取エネルギーが2000kcalの場合)

暑い日が続いていますね。清涼飲料水を飲む機会が増えて糖類の摂り過ぎになっていませんか？

#### ◆糖類とは？

糖類はブドウ糖や果糖などの「単糖類」とショ糖(砂糖)、乳糖、麦芽糖などの「二糖類」があります。これらは食品の甘味の主成分、また食品の嗜好性の向上や食品の保存に役立つなどさまざまな機能があります。一方で、過剰摂取は肥満や虫歯の一因であることが広く知られています。

#### ◆1日スティックシュガー8本分？

世界保健機関(WHO)は2015年のガイドラインで、食品加工または調理中に加えられる糖類の摂取量を総摂取エネルギーの10%未満に減らすことを強く推奨しています。さらに、5%未満にとどめることで、より健康につながる可能性があるとしています。

この「5%」を量に換算すると、例えば総摂取エネルギー量2000kcalの場合には、25gになります。これは3gのスティックシュガーで約8本分です。かなり厳しい数値と考えられますが、イギリスは5%未満、

北欧諸国などでは10%未満を推奨しています。

#### ◆日本の推奨量

では日本の推奨量はどのくらいだと思いますか？

実は日本では現在のところ推奨量が設定されていません。理由は、日本食品標準成分表に糖類の成分値が収載されてから年数が経っていないことから、日本人がどのくらい糖類を摂取しているのかが不明なこと、また、成分が特定されていない食品が多いことがあげられています。

#### ◆1本でスティックシュガー20本以上？

もちろん、推奨量がないから気にしなくてよいわけではありません。清涼飲料水にはどのくらいの糖類が含まれているのでしょうか。多いものだと500mL中60g以上、3gのスティックシュガーで20本以上含まれているものもあります(図)。また、スポーツドリンクにも30g程度含まれているものがあります。元々スポーツドリンクは運動をしている時や、発熱などで食事が摂れない時に補給するものとして作られています。夏だからといって、デスクワークで水代わり飲んでいては糖類の摂り過ぎになります。

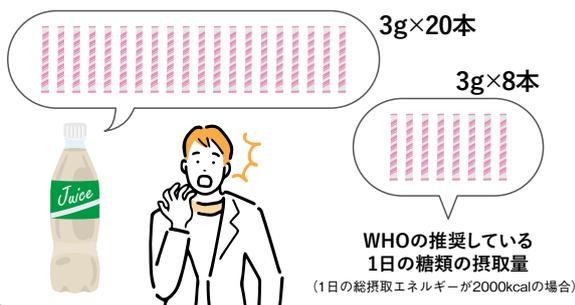
#### ◆もう一つの問題

日本の女子大学生を対象にした研究では、清涼飲料水の摂取量が多い人ほど油脂類やお菓子の摂取量が多く、魚介類、果物、牛乳・乳製品、野菜類、大豆製品の摂取量が少ない傾向があることが報告されています。

清涼飲料水を日常的に多く飲む習慣は、糖類の摂り過ぎだけの問題ではなさそうです。

水分補給は水や麦茶、お茶にしましょう。

#### 図 清涼飲料水500mLの糖類は60g以上にも



●参考文献 | ・「日本人の食事摂取基準」(2020年版)／厚生労働省  
・「佐々木敏の栄養データはこう読む!」佐々木敏／女子栄養大学出版社